

Dai denti al sonno, i 10 rischi nascosti per il cuore da scoprire ed evitare

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? La salute del cuore puÃ² essere messa a rischio da stili di vita sbagliati e prolungati, il fumo e unâ??alimentazione squilibrata ad esempio. Ci sono perÃ² 10 fattori che non tutti conoscono, ma che hanno la capacitÃ di insidiare la buona salute dellâ??organo che il prossimo 29 settembre sarÃ celebrato con la Giornata mondiale del cuore. A individuarli per lâ??Adnkronos Salute Ã¨ Federico Nardi, vice presidente dellâ??Anmco (Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri).

â??Molti non pensano che la parodontite possa avere effetti sulla salute del cuore â?? spiega â?? Invece recenti studi la collegano a problemi cardiovascolariâ?•. Rischi anche da un â??eccesso di alcol ed energy drink soprattutto durante le feste: in Usa Ã¨ definito â??holiday heartâ??, ossia una specie di sindrome del cuore durante le vacanze, perchÃ© sovraccaricato da un consumo elevato di bevandeâ?• . E poi pesano â??anche fattori socio-economici: chi ha meno possibilitÃ rinuncia a curarsi e chi Ã¨ meno istruito sottovaluta i rischiâ?•.

Di seguito 10 rischi per il cuore poco conosciuti. 1) Parodontite; 2) Stress cronico; 3) Inquinamento atmosferico; 4) Le apnee notturne o Osas; 5) Il consumo di alcol o energy drink per â??holiday heartâ??; 6) La sedentarietÃ prolungata anche in pazienti che praticano degli sport occasionali; 7) La depressione e lâ??ansia; 8) Le malattie autoimmuni; 9) Le carenze nutrizionali, come un ridotto apporto di potassio o magnesio, che favorisce le aritmie, ma anche poca vitamina D e K; 10) I fattori socio-economici.

Ma come sta il cuore degli italiani? Sono piÃ¹ attenti? â??Rispetto al passato sÃ¬ â?? risponde Nardi â?? Câ??Ã¨ molta piÃ¹ informazione e comunicazione sullâ??argomento, vediamo meno infarti nella fascia 50-60 anni rispetto alle generazioni passate. Oggi câ??Ã¨ una conoscenza piÃ¹ ampia e consapevole sul nesso di causalitÃ del fumo e del colesterolo sullâ??infarto. Siamo riusciti ad allungare la vita e ad aumentare la qualitÃ della vita anche negli anziani, ma serve comunque continuare a lavorare su questo fronteâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 26, 2025
Autore
redazione

default watermark